

Nutze den Tag

Motivation für Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen

Ziel : Die eigene Motivation ist die Triebfeder für Tun und Lassen – privat wie beruflich. Mit Hilfe von alltagsnahen Einzel- und Gruppenübungen erkennen und erweitern die Teilnehmer ihr Wissen über den Zusammenhang zwischen „Sich Wohlfühlen“ und „Effektiv arbeiten“. Es werden Anleitungen zur Übernahme von Verantwortung für das eigene Leben und für das Glücklichein erarbeitet.

Inhalt : Im Arbeitsleben gibt es immer wieder Situationen, in denen wir unzufrieden und frustriert sind. Streßerscheinungen und Motivationstiefs häufen sich. Dann ist nicht nur der Arbeitsplatz in Frage gestellt, sondern unsere Bedürfnisse nach sozialer Verbundenheit oder Selbstverwirklichung werden frustriert. In solchen Zeiten ist es wichtig, seine unerfüllten Bedürfnisse zu erkennen und neue Motivation zu tanken.

Inhaltspunkte dieses speziellen Persönlichkeits-Trainings sind im einzelnen :

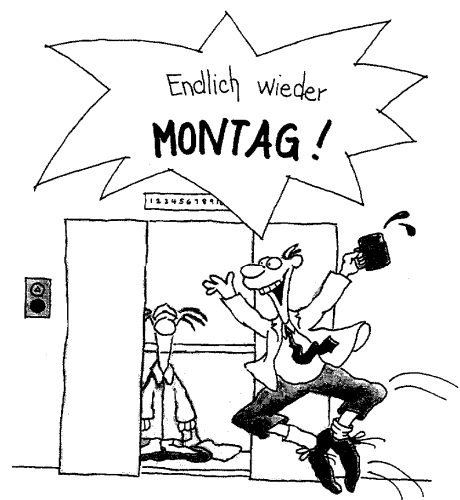
- 👍 Der Mensch im Spiegel
- 👍 Der Wille öffnet die Türen zum Erfolg
- 👍 Erwarte vom Leben stets das Beste
- 👍 Wer mit Unlust lebt, lebt falsch
- 👍 Lächle und die Welt lächelt zurück
- 👍 Die Kunst des Glücklicheins
- 👍 Ärger behindert Dich
- 👍 Erfolg macht Spaß

Methoden : Es wird eine breite Palette von Vermittlungstechniken eingesetzt : Theorievermittlung, praktische Übungen, Erfahrungsaustausch. Neben der Information wird Wert auf eine wirkungsvolle Aneignung der Seminarinhalte durch aktives Lernen gelegt. Umfangreiche Einzel- und Kleingruppenarbeit ermöglichen echte Lernfortschritte. Ausführliche Seminarunterlagen.

Zielgruppe : Mitarbeiter aller Ebenen.

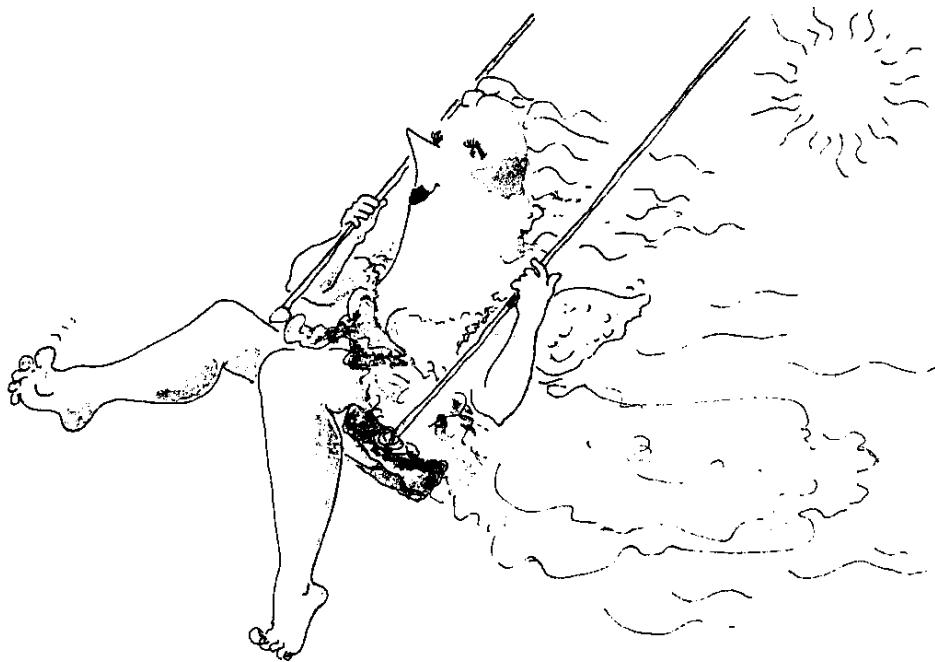
Teilnehmer : maximal 18

Dauer : 1 Tag à 8 Stunden



Nutze den Tag

Heute ist der 1. Tag vom Beginn Ihres Lebens



Seminarunterlagen

Inhaltsverzeichnis

1. Der Mensch im Spiegel.....	2
2. Selbstmotivation bringt Sie ans Ziel.....	3
2.1 Mit welchem Ziel arbeiten Sie ?.....	4
2.2 Motivieren Sie sich Durch Regeln und angenehme Gewohnheiten.....	5
2.3 Die elf Regeln für Ihr persönliches Gleichgewicht.....	6
3. Werte geben Ihnen Power und Ihrem Leben Sinn.....	9
3.1 Materielle Werte.....	9
3.2 Immaterielle Werte.....	12
3.3 Ihre Ziele machen Sie dynamisch.....	13
4. Der Wille öffnet die Türen zum Erfolg.....	13
4.1 Erwarten Sie vom Leben stets das Beste.....	14
4.2 Wer mit Unlust lebt, lebt falsch.....	15
4.3 Glauben Sie fest an Ihre Fähigkeiten.....	16
4.4 Lächeln Sie, und die Welt lächelt zurück.....	17
5. Für Ihre Lebensumstände sind Sie verantwortlich.....	20
5.1 Ärger behindert Sie.....	21
5.2 Erfolg macht Spaß.....	21
5.3 Die richtige Einstellung macht Sie zum Gewinner.....	23
5.4 Persönliche Stärke ist kein Zufall.....	27
5.5 Wenn nicht jetzt, wann dann ?.....	37

**Hier sehen Sie den Menschen,
der für Ihr Leben verantwortlich ist !**

1. Der Mensch im Spiegel

Wenn Sie wieder einmal alles erreicht haben, was Sie wollten, Ihnen jeder anerkennend Lob und Beifall zollt und die Welt Sie für einen Tag zum Gewinner macht, dann stellen Sie sich vor diesen Spiegel, schauen Sie hinein und hören Sie, was der Mensch darin Ihnen zu sagen hat.

Es ist weder Ihr Vater noch Ihre Mutter, weder Ihre Frau noch Ihr Mann oder Partner, es sind auch nicht Ihre Freunde, vor deren Urteil Sie bestehen müssen. Der einzige Mensch, dessen Meinung für Sie zählt, ist der, der Sie aus dem Spiegel anschaut.

Viele Menschen halten Sie für entschlossen und aufrecht. Sie nennen Sie einen wundervollen Mann oder eine phantastische Frau, doch der Mensch im Spiegel nennt Sie schlicht einen Versager, wenn Sie ihm nicht ehrlich und offen in die Augen sehen können.

Auf ihn und nur allein auf ihn kommt es an. Kümmern Sie sich nicht um die anderen, denn nur er ist bis ans Ende Ihrer Tage stets bei Ihnen. Sie haben erst dann die schwierigste aller Prüfungen wirklich bestanden, wenn der Mensch im Spiegel Ihr bester Freund geworden ist.

Auf Ihrem ganzen Lebensweg können Sie die Welt betrügen und belügen und sich anerkennend auf die Schulter klopfen lassen, doch Ihr Lohn werden Kummer, Trauer und Schuldgefühle sein, wenn Sie den Menschen im Spiegel betrogen, belogen, enttäuscht haben.



2. Selbstmotivation bringt Sie ans Ziel

Der Frust lauert überall. Geben Sie ihm keine Chance, weder beruflich noch privat. Frust ist ein gefährlicher Zustand, denn er macht Sie aggressiv und lässt Sie resignieren. Beides belastet das menschliche Miteinander und erschwert berufliches Weiterkommen. Frust entsteht meist dann, wenn Wünsche nicht in Erfüllung gehen oder Bedürfnisse nicht befriedigt werden. Machen Sie sich davon unabhängig. Entscheiden Sie sich für gute Wege zu erstrebenswerten Zielen und damit für ein sinnvolles, interessantes und ausgefülltes Leben,

Die Vorteile einer effizienten Selbstmotivation

- Sie machen sich unabhängig von Fremdmotivation.
- Sie geben sich selbst neuen Antrieb.
- Sie stärken Ihr Selbstbewusstsein.
- Sie entdecken Ihre schlummernden Energien.
- Sie werden stärker und aktiver.
- Sie gewinnen mehr Selbstsicherheit.